

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN TOLAK PELURU  
GAYA MENYAMPING DENGAN PERMAINAN MODIFIKASI  
PADA SISWA KELAS VIII A SMP NEGERI 1 BARENG  
KECAMATAN BARENG KABUPATEN JOMBANG**

**Eko Mukti Prabowo**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Kahuripan Kediri

[mukti\\_united@kahuripan.ac.id](mailto:mukti_united@kahuripan.ac.id)

**ABSTRAK**

Olahraga atletik diajarkan mulai jenjang SD/MI hingga jenjang SMA/MA. Tolak peluru gaya menyamping adalah salah satu nomor lempar dari cabang atletik. Melalui pembelajaran tolak peluru gaya menyamping, diharapkan siswa mampu melakukan teknik tolak peluru gaya menyamping dengan benar. Berdasarkan observasi awal, diketahui bahwa keterampilan tolak peluru gaya menyamping di SMP Negeri 1 Bareng masih kurang optimal. Siswa masih mengalami kesalahan dalam melakukan teknik menolak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) peningkatan teknik sikap awalan setelah melakukan permainan modifikasi, (2) peningkatan teknik menolak setelah melakukan permainan modifikasi, (3) peningkatan teknik akhiran setelah melakukan permainan modifikasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan lembar observasi dan catatan lapangan. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Melalui PTK ini dilaksanakan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping dengan permainan modifikasi. Melalui permainan modifikasi ini, siswa melakukan tolak peluru sambil bermain dalam melaksanakan pembelajaran. Hal ini penting mengingat tidak semua siswa menyenangi olahraga tolak peluru. Dalam penelitian ini, peneliti berkolaborasi dengan guru merencanakan tindakan pembelajaran yang berlangsung selama 2 siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan melakukan

teknik tolak peluru gaya menyamping siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Bareng mengalami peningkatan. Hasil observasi awal dari teknik sikap awal dengan tingkat kesalahan 48,24%, teknik menolak dengan tingkat kesalahan 59,64% dan teknik sikap akhir dengan tingkat kesalahan 47%. Hasil tindakan siklus 1 dari teknik sikap awal dengan tingkat kesalahan 29%, teknik saat menolak dengan tingkat kesalahan 40% dan teknik sikap akhir dengan tingkat kesalahan 35%. Hasil tindakan siklus 2 dari teknik sikap awal tingkat kesalahannya 11%, teknik saat menolak dengan tingkat kesalahan 15% dan teknik sikap akhir dengan tingkat kesalahan 11%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa keterampilan tolak peluru gaya menyamping dengan permainan modifikasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Bareng Kabupaten Jombang.

**Kata Kunci:** meningkatkan, keterampilan tolak peluru, permainan modifikasi.

### ***ABSTRACT***

Athletic sports are taught from the elementary / MI level to the high school / MA level. The sideways bullet style is one of the athletic throwing numbers. Through learning to shoot bullet sideways style, it is expected that students are able to do the bullet repelling techniques sideways correctly. Based on preliminary observations, it is known that the sideways bullet-style skills in the State Junior High School 1 Together are still not optimal. Students still experience errors in refusing techniques. This study aims to find out: (1) improvement in attitude attitude techniques after making a modified game, (2) improvement of rejecting techniques after making modified games, (3) improvement of suffix techniques after making a modified game. The instruments used in this study were observation sheets and field notes. The research design used in this study was classroom action research (CAR). Through this PTK a bullet style sidewalk learning is carried out with a modified game. Through this modification game, students carry out bullets while playing in carrying out learning. This is important considering that not all students like to shoot bullets. In this study, researchers collaborated with the teacher to plan learning actions that lasted 2 cycles. The results of the study showed that the skill of carrying out the bullet-style sideways technique of class VIII A of SMP Negeri 1 Bareng experienced an increase. The results of preliminary observations from the initial attitude technique with an error rate of 48.24%, the

technique refused with an error rate of 59.64% and the final attitude technique with an error rate of 47%. The results of the first cycle of action from the initial attitude technique with an error rate of 29%, the technique of rejecting with an error rate of 40% and the final attitude technique with an error rate of 35%. The results of the second cycle of action from the initial misstatement technique were 11%, the technique when rejecting with an error rate of 15% and the final attitude technique with an error rate of 11%. Based on the results of the study it can be concluded that the sideways bullet style skills with modified games can improve the learning outcomes of class VIII A Bareng 1 Junior High School in Jombang.

**Keywords:** Improve, Bullet Resistance Skills, Game Modification.

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara sebagaimana dijelaskan dalam Pasal 1 ayat (1) Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional”.

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional tersebut, ditempuh melalui dua jalur pendidikan, yaitu melalui jalur pendidikan sekolah dan luar sekolah, pada jalur pendidikan sekolah terdiri dari tiga jenjang pendidikan yaitu: pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.

Sekolah merupakan tempat terjadinya proses pembelajaran. Pembelajaran adalah bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik (Rosdiani, 2013:73). Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Dalam pembelajaran, tugas guru yang paling utama adalah mengkondisikan lingkungan agar menunjang terjadinya perubahan perilaku

bagi peserta didik, pada umumnya pelaksanaan pembelajaran berbasis Kurikulum 2013.

Berdasarkan pendekatan ini maka terjadi reorganisasi kompetensi dasar mata pelajaran yang mengintegrasikan konten integrasi kompetensi dasar IPA dan IPS didasarkan pada keterdekatan makna dari konten kompetensi dasar IPA dan IPS dengan konten Pendidikan Agama dan Budi Pekerti, PPKn, Bahasa Indonesia, Matematika, serta Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Oleh karena itu, proses pembelajaran semua kompetensi dasar dari semua mata pelajaran terintegrasi dalam berbagai tema.

Menurut Depdiknas (2013: 4) mata pelajaran adalah unit organisasi kompetensi dasar yang terkecil. Ada beberapa mata pelajaran yang harus ditempuh oleh siswa dalam proses pembelajaran di sekolah salah satunya adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Pendidikan Jasmani sangat penting peranannya untuk mewujudkan terlaksananya Kurikulum 2013. Kurikulum 2013 tersebut juga telah menyediakan ruang untuk semua mata pelajaran khususnya juga untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan salah satu bentuk pendidikan yang ada di Indonesia. BSNP (2006 : 512) menyatakan bahwa: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan jasmani.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam pendidikan formal baik jenjang SD, SMP,

dan SMA. Pada jenjang SMP Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan menurut BSNP (2006 : 513-514) meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan.

Agar pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan berjalan efektif dan efisien dalam penerapan sesuai Kurikulum 2013 sekarang, peneliti secara khusus melakukan analisis kebutuhan dengan observasi awal dan evaluasi yang dilakukan di SMP Negeri 1 Barend yang dilaksanakan pada tanggal 14 Februari 2018 dengan materi tolak peluru gaya menyamping yang dilakukan oleh siswa kelas VIII A di lapangan tolak peluru SMP Negeri 1 Barend dengan dipandu oleh Guru pengajar Bapak Kurnia Bagus Julianto, S.Pd dengan memanfaatkan 2 buah peluru yang dipakai oleh 38 siswa. Siswa secara bergantian melakukan sehingga banyak siswa yang duduk-duduk dipinggir untuk bergantian melakukannya, hal ini menyebabkan proses pembelajaran tidak efektif, sehingga mempengaruhi hasil dari pembelajaran tolak peluru gaya menyamping, dimana siswa pada saat evaluasi melakukan kesalahan-kesalahan, berikut data kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh siswa (1) 23% atau 9 siswa melakukan kesalahan dalam teknik memegang, dimana cara memegangnya masih belum menempel pada tulang selangka, (2) 50% atau 19 siswa melakukan kesalahan dalam sikap awal, dimana masih belum berjingkat, (3) 68,42% atau 26 siswa melakukan kesalahan pada teknik menolak, dimana masih melakukan gerakan melempar, (4) 44,73% atau 17 siswa melakukan kesalahan pada teknik sikap akhir, dimana masih belum melangkahakan kaki untuk menjaga keseimbangan.

Dari identifikasi masalah dan analisis yang telah dilakukan melalui diskusi oleh peneliti dan Guru dengan kolaborasi, maka perlu dilakukan peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan teknik tolak peluru gaya menyamping dengan permainan modifikasi pada siswa kelas VIII A SMP

Negeri 1 Bareng Jombang.

Suherman, Saputra dan Hendrayana (2001:195) menyatakan bahwa pengenalan peluru dengan teknik pengembangan dimensi permainan dan ritmik ditujukan guna mengajak siswa melakukan tolak peluru sambil bermain dalam kelincahan, relaksasi, dan keharmonisan sehingga siswa merasa gembira dan penuh semangat dalam melaksanakan pembelajaran. Hal ini penting mengingat tidak semua siswa menyenangi olahraga tolak peluru.

Di dalam proses pembelajaran tolak peluru, guru harus bisa memberikan pembelajaran yang membantu siswa bergerak secara efektif dan memotivasi siswa untuk lebih senang bergerak tanpa keraguan atau takut untuk bergerak. Gerak merupakan perhatian pokok dari guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, tugasnya adalah membantu peserta didik bergerak secara efisien, meningkatkan kualitas unjuk kerjanya (*performance*), kemampuan belajarnya dan kesehatannya (Paturusi, 2012: 8). Untuk memenuhi hal tersebut guru dituntut mampu mengelola proses belajar mengajar yang memberikan rangsangan kepada siswa sehingga siswa mau belajar karena memang siswalah subjek utama dalam belajar.

Ini merupakan suatu tantangan bagi para guru Pendidikan Jasmani agar pelajaran atletik yang merupakan pelajaran yang menyenangkan bagi siswanya. Karena disamping keterampilan yang ingin dicapai, justru tujuan utama dari pembelajaran Pendidikan Jasmani seperti, meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan pengalaman dan pengayaan gerak-gerak dasar umum maupun kemampuan motorik siswa sebagai dasar-dasar gerak cabang olahraga lainnya.

Kreatifitas guru sangat diperlukan untuk dapat menciptakan suasana kegiatan pembelajaran yang menarik. Pemahaman dan keterampilan dalam mengkombinasikan metode, media, dan strategi pembelajaran merupakan hal yang bersifat kreatif untuk dapat meningkatkan motivasi belajar siswa (Pribadi, 2009: 184). Dengan memberikan model permainan yang merupakan strategi

pembelajaran yang telah disesuaikan dengan perkembangan dan pertumbuhan peserta didik.

Berdasarkan dari permasalahan tersebut, penulis melakukan penelitian pada keterampilan tolak peluru sesuai dengan Kurikulum 2013, untuk itu dilakukan suatu penelitian “Meningkatkan Keterampilan Tolak Peluru Gaya Menyamping Dengan Permainan Modifikasi Pada Siswa Kelas VIII A di SMP Negeri 1 Bareng Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang”.

## **KAJIAN TEORITIS**

Belajar merupakan proses internal yang kompleks, yang terlibat dalam proses internal tersebut adalah seluruh mental, yang meliputi ranah-ranah kognitif, afektif dan psikomotorik. Menurut Slameto (2003:2) belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Dari pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa belajar adalah suatu proses usaha untuk merubah tingkah laku yang baru, dalam ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa.

Pembelajaran adalah upaya untuk membelajarkan pebelajar. Membelajarkan berarti usaha membuat seseorang belajar. Dalam upaya pembelajaran terjadi komunikasi antara pebelajar (siswa) dengan guru (Setyosari dan Sihkabuden, 2005:17).

Bermain merupakan sesuatu yang sangat penting bagi anak. Bermain (*play*) memiliki nilai-nilai pendidikan untuk mengembangkan potensi anak. Dwiyogo (2010: 217) menyatakan bahwa bermain (*play*) mempunyai karakteristik: (1) Bebas, sukarela, dan tanpa paksaan dalam berpartisipasi, (2) Aktivitas bermain terpisah dari pembatasan ruang dan waktu, (3) Hasil dari aktivitas bermain adalah sesuatu yang tidak diketahui/ direncanakan

sebelumnya, (4) Aktivitas murni bermain tidak produktif, tidak menghasilkan nilai permanen, (5) Peraturan bermain bergantung pada kondisi, tunduk pada kesepakatan situasional, dan (6) Kualitas bermain merupakan bagian dari kehidupan nyata.

Sedangkan pengertian permainan (*games*) menurut Rosdiani (2012: 77) adalah bentuk kegiatan yang dikerjakan dengan mengikuti aturan tertentu yang biasa disebut aturan permainan. Dwiyoga (2010: 217) *games* merupakan bagian dari *play*, *games* memiliki semua karakteristik *play* akan tetapi semua itu diatur dalam peraturan yang sengaja dibuat dan harus ditaati bersama. Kompetisi merupakan ciri utamanya, sehingga hanya individu atau kelompok yang mempunyai standar keterampilan yang tinggi yang akan berhasil. Untuk berhasil dalam kompetisi akan selalu bergantung pada keterampilan teknik, fisik, strategi atau kesempatan. Permainan tidak hanya populer di program sekolah dan kegiatan rekreasi, tetapi juga di kalangan masyarakat. Sidik (2010: 63) menjelaskan permainan (*games*) bisa dilakukan dengan berbagai kotak dan benda-benda lain yang diatur dalam area yang telah diberi tanda, dengan bergerak bebas di dalam area melompati setiap benda yang dijumpai.

Ilham (2017) menyatakan atletik merupakan “ibu” dari semua cabang olahraga, karena di dalamnya terkandung unsur-unsur gerak dasar yang dibutuhkan oleh semua cabang olahraga, seperti gerakan jalan, lari, lompat dan lempar. Menurut Rahmani (2014: 43) atletik merupakan olahraga dari berbagai macam penggabungan gerakan seperti olahraga jalan, lari, lompat, dan melempar.

Menurut Suherman, Saputra dan Hendrayana (2001:2) atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan olahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lompat dan lempar. Dari struktur pola gerak lokomotor, atletik dapat meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, fleksibilitas dan aspek lainnya.



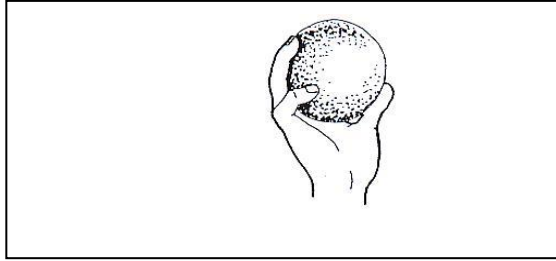
Dihubungkan dengan pola gerak nonlokomotor, atletik mampu mengembangkan aspek kelentukan serta keseimbangan. Dari pola gerak manipulatif, anak-anak bisa diajarkan kegiatan-kegiatan seperti: melempar, melompat, melewati rintangan, memanjat dan aspek koordinasi gerak, termasuk rasa kinetik (Ilham:2017).

Mardianto dan Nurrochmah (1991:130) menyatakan pada hakekatnya lempar peluru ini, cara melakukannya tidak dilempar seperti lempar cakram maupun lembing, namun didorong ke atas depan, oleh karenanya lebih pantas dinamakan tolak peluru. Dilihat dari karakteristik gerakan dan lintas gerak alat sebelum dilemparkan, maka gerak tolak peluru merupakan gerakan lemparan linier (jalan alat sebelum dilempar menempuh lintasan garis lurus). Gerak tolak peluru ditandai dengan gerakan mendorong Asnaini (2014)

Peluru terbuat dari besi keras, kuningan atau logam lain tidak lebih lunak dari kuningan, atau kulit metal yang keras diisi dengan timah atau materi lain. Peluru beratnya untuk yunior putri 3 kilogram dan putra 5 kilogram sedangkan untuk senior putri 4 kilogram dan putra 7,257 kilogram. Ini harus berbentuk bola/bulat dengan permukaan yang licin/halus. Garis tengah peluru putra min. 110 mm-130 mm max. Sedangkan untuk putri bergaris tengah 95-110 mm (PASI, 1993: 8 & 101).

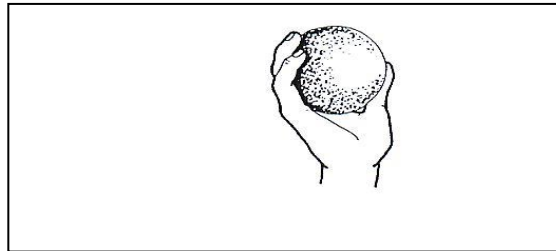
Memegang peluru dapat dilakukan dengan tangan kanan maupun kiri tergantung penolak. Menurut Basuki (1980), cara memegang peluru ada tiga macam yaitu:

- 1) Jari-jari agak renggang. Jari kelingking ditekuk berada di samping peluru, sehingga dapat membantu untuk menahan supaya peluru tidak mudah tergeser di tempatnya. Untuk menggunakan cara ini penolak peluru harus memiliki jari-jari yang kuat dan panjang.



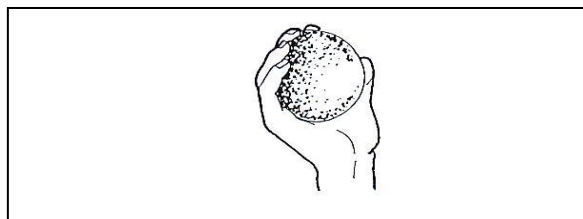
**Gambar.1 Jenis pegangan pertama  
Sumber (Basuki 1980:128)**

- 2) Jari-jari agak rapat, ibu jari di samping, jari kelingking berada di samping belakang peluru. Biasanya pegangan ini untuk orang yang berjari kuat dan panjang. Dan biasa dipakai oleh para juara.



**Gambar 2 Jenis pegangan kedua  
Sumber (Basuki 1980:128)**

- 3) Bagi mereka yang mempunyai tangan kecil dan jari-jarinya pendek, jari-jari agak renggang, ibu jari berada disamping dan jari kelingking berada di belakang peluru.



**Gambar: 3 Jenis pegangan ketiga  
Sumber (Basuki 1980:128)**

Jika peluru telah dipegang menurut cara yang dikehendaki, maka selanjutnya peluru itu diletakkan di atas bahu sedemikian rupa, sehingga peluru melekat pada leher di bawah dagu erat-erat, telapak tangan miring menghadap ke depan. Cara demikian akan menjaga peluru agar tidak lepas pada saat meluncur akan menolak (Mardianto dan Nurrochmah, 1991:132). Cara meletakkan peluru di leher. Ambil peluru dan peganglah dengan memilih salah satu jenis pegangan. Telapak tangan menghadap ke atas, untuk lebih menyakinkan letakkan ibu jari di atas tulang selangka, angkat siku sejajar dengan bahu, miringkan kepala ke arah peluru (Suherman, Saputra dan Hendrayana, 2001:190).

Menolak peluru adalah gerakan mendorong peluru bukan melempar peluru. Seiden (1985:49) menyatakan peluru ini tidak dilemparkan, tetapi ditolakkan semacam gerak meninju. Siku selalu berada di belakang peluru pada waktu menolak. Kepalan tangan lebih dahulu, baru kemudian siku mengikuti.

Mardianto dan Nurrochmah (1991:130) menyatakan pada hakekatnya lempar peluru ini, cara melakukannya tidak dilempar seperti lempar cakram maupun lembing, namun didorong ke atas depan, oleh karenanya lebih pantas dinamakan tolak peluru. Suherman, Saputra dan Hendrayana (2001:192) bahu dan lengan kanan mendorong peluru ke depan dan bahu kiri meneruskan gerakannya ke depan sejauh mungkin. Tolakan diselesaikan ketika bertumpu di tungkai kiri yang dalam keadaan lurus sambil lengan memberi dorongan terakhir pada peluru.

Setelah menolak peluru dilanjutkan dengan gerakan keseimbangan atau sikap akhir. Abdoellah (1985:84) menyatakan kaki kanan dilangkahkan pendek ke depan dan kaki kiri diayunkan lemas ke belakang untuk menahan agar badan tidak terjerumus ke luar lingkaran. Suherman, dkk. (2001:192) tungkai kiri bergerak ke belakang dan tungkai kanan bergerak ke depan, sementara berat badan dipindahkan ke tungkai kanan dan badan diturunkan.

Permainan merupakan suatu aktivitas manusia yang menyenangkan, bersemangat, dan kompetitif dengan mentaati aturan-aturan yang sudah ditentukan sesuai dengan jenis permainannya (Sudarmono, dkk: (2015)

Furqon (2006:3) Permainan dapat didefinisikan sebagai aktivitas yang dibatasi oleh aturan-aturan yang lengkap dan terdapat suatu kontes di antara para pemain agar supaya menghasilkan hasil yang dapat diprediksi.

Di dalam permainan, anak meletakkan keterbatasan-keterbatasan pada dunia bermain dan mengubah bermain menjadi suatu pertunjukan atau kontes. Batasan-batasannya meliputi batas-batas tempat dan waktu, mengikuti aturan, dan tujuan-tujuan yang dinyatakan dengan jelas (Furqon , 2006:3).

Modifikasi sangat dibutuhkan guru dalam proses kegiatan belajar mengajar. Hal ini sangat membantu guru dalam proses belajar mengajar. Yoyo (2005) menyatakan dengan melakukan modifikasi, guru penjas akan menyajikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan apa yang akan diberikan. Anak akan lebih leluasa bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang dimodifikasi.

Winarno (2006) menyatakan modifikasi olahraga digunakan sebagai salah satu alternatif pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Yoyo (2005) menyatakan bahwa pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira.

Suherman, dkk. (2001) menyatakan bahwa pengenalan peluru dengan teknik pengembangan dimensi permainan dan ritmik ditujukan guna mengajak siswa melakukan tolak peluru sambil bermain dalam kelincahan, relaksasi, dan keharmonisan sehingga siswa merasa gembira dan penuh semangat dalam

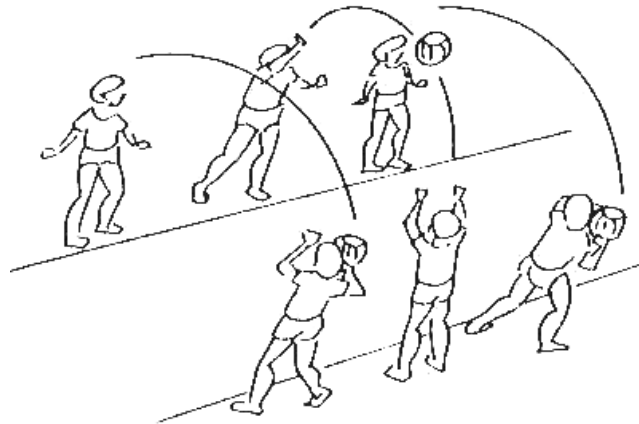
melaksanakan pembelajaran. Hal ini penting mengingat tidak semua siswa menyenangi olahraga tolak peluru.

Menurut Yoyo (2005:14) aktivitas pembelajaran gerak dasar tolak peluru didominasi oleh berbagai gerak mendorong dengan menggunakan alat yang cenderung berbentuk bulat. Untuk tahap pembelajaran sebaiknya alat tersebut terbuat dari bahan yang aman dimana ukuran besar dan beratnya tidak usah standar.

Permainan-permainan yang menyenangkan akan membantu siswa dalam menguasai teknik lewat permainan yang diberikan. Permainan menolak secara berpasangan ditujukan untuk membantu siswa menguasai teknik tolak peluru gaya menyamping dan sebagai permainan pendahuluan sebelum melakukan permainan menolak melewati net voli. Permainan melewati net voli ditujukan untuk membantu siswa menguasai teknik-teknik lewat gerakan menolak secara berulang-ulang dengan melewati target. Diharapkan dengan berulang-ulang sambil bermain siswa tidak jenuh melakukannya. Selanjutnya untuk variasi latihan teknik digunakan permainan memasukkan bola ke dalam target. Dengan siswa memasukkan bola ke dalam target, diharapkan siswa tertantang untuk mencoba dan senang melakukan permainan melewati target dengan harapan bisa menguasai teknik tolak peluru gaya menyamping.

### **Permainan Menolak Secara Berpasangan**

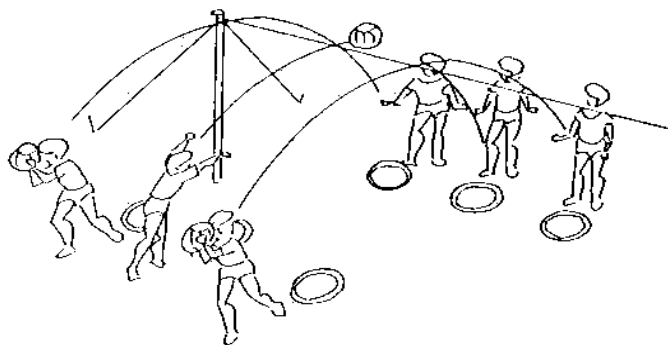
Permainan menolak secara berpasangan ini dilakukan dengan cara berdiri Jarak antara pasangan diatur atau disesuaikan dengan kemampuan siswa. Permainan ini bertujuan untuk pemanasan sebelum melakukan permainan seperti gambar 1, .2, dan 3.



**Gambar.4 Permainan Menolak Berpasangan**  
(Sumber: Suherman, 2001:196 )

#### **Permainan Menolak Melewati Net**

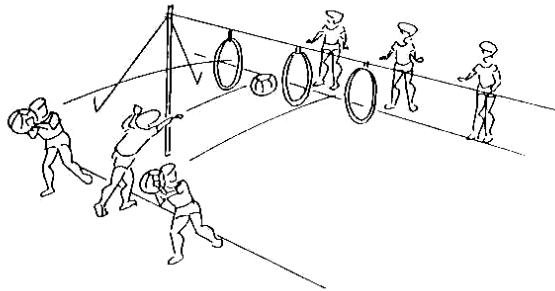
Pembelajaran gerak dasar menolak dapat pula dilakukan dengan merentangkan seutas tali sebagai sasaran untuk dilewati oleh bola seperti terlihat pada gambar 2.3. Tali yang direntangkan bertujuan untuk membentuk sudut elevasi tolak agar mencapai sudut tolakan yang produktif. Simpan pula target di bawah diseberang tali berupa ban sepeda bekas. Upayakan bola yang ditolak tersebut dapat masuk ke dalam ban sepeda itu. Bola boleh didorong oleh tangan kanan maupun oleh tangan kiri.



**Gambar.5 Permainan Menolak Melewati Tali**  
(Sumber: Hans Katzenbagner/Michael Medles; 1996)

### Permainan Memasukkan Bola

Pembelajaran gerak dasar menolak dapat pula dilakukan dengan memasukkan bola ke selang yang berbentuk bulat yang digantungkan. Selang yang digantungkan bertujuan untuk membentuk sudut elevasi tolak agar mencapai sudut tolakan yang produktif. Sasarannya adalah berupa selang yang digantungkan pada seutas tali. Bola yang di tolak diupayakan dapat masuk melewati ban sepeda tersebut.



**Gambar.6 Permainan Menolak Berpasangan**  
(Sumber: Suherman, 2001:200)

Komponen-komponen penting olahraga yang dapat dimodifikasi meliputi: (1) ukuran, berat atau bentuk peralatan yang dipergunakan, (2) lapangan permainan, (3) waktu bermain atau lamanya permainan, (4) pereturan permainan, dan (5) jumlah pemain.

Winarno (1998:111) dalam pembelajaran pendidikan jasmani, ukuran, berat dan bentuk peralatan tidak harus terstandart seperti dalam olahraga. Modifikasi ukuran, berat, dan bentuk peralatan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan siswa akan sangat menunjang proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Berpijak dari prinsip ini, maka peneliti menggunakan bola tenis dan bola kasti dalam melaksanakan penelitian. Selain aman pada saat proses pembelajaran, juga mudah di dapat.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis dan Prosedur Rancangan Penelitian**

Berdasarkan tujuan, penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana meningkatkan pembelajaran tolak peluru dengan permainan modifikasi pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Bareng Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang. Sesuai dengan tujuan maka desain penelitian yang dipilih adalah penelitian tindakan kelas.

Dalam penelitian ini, permasalahan diangkat berdasarkan masalah kenyataan yang ada di lapangan dengan tujuan untuk menghasilkan pemecahan solusi supaya pembelajaran bisa lebih efektif, menyenangkan bagi siswa, dan sebagai sarana guru dalam pembelajaran. Setiap siklus terdiri dari: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Dalam memecahkan masalah penelitian memerlukan sumber data dan pada umumnya sumber data disebut dengan populasi dan sampel penelitian. Dalam sebuah penelitian selalu ada subjek atau objek yang menjadi sasaran penelitian, yang disebut sebagai populasi. Populasi dapat dinyatakan sebagai sekumpulan objek atau sumber data penelitian (Winarno, 2006). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Bareng Kabupaten Jombang.

Sedangkan sampel menurut Sugiyono (2009) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Dengan demikian



peneliti memberi hak yang sama kepada setiap subjek untuk memperoleh kesempatan dipilih menjadi sampel.

Berdasarkan definisi sampel di atas, peneliti menggunakan teknik *purposive sample* karena pertimbangan tertentu. Karena berdasarkan tujuan penelitian. Peneliti mengambil subjek penelitian kelas VIII A sesuai dengan kompetensi dasar pada Kurikulum 2013 dan karakteristik siswa tersebut, dengan jumlah 38 siswa.

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Sebagaimana yang telah diuraikan di atas, bahwa penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Bareng Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang dengan lokasi sekolah pada alamat Jln Mayjen S. Parman No 4 Bareng Kabupaten Jombang.

Waktu penelitian akan berlangsung 2 siklus, diperlukan dalam melakukan penelitian ini adalah 1 bulan. Dalam tiap siklus dibutuhkan 3 x pertemuan tatap muka.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket analisis kebutuhan. Instrumen identifikasi kebutuhan dalam penelitian ini disusun dengan tujuan untuk mendapatkan data dari guru Pendidikan Jasmani mengenai pembelajaran tolak peluru. Instrumen ini juga didasarkan pada konsep tentang evaluasi model pembelajaran Pendidikan Jasmani. Instrumen ujicoba utama dan operasional disusun sebagai evaluasi dari para siswa.

Dengan memberikan angket analisis kebutuhan kepada siswa dan guru maka akan terlihat sejauh mana model permainan itu diperlukan. Setelah data diperoleh kemudian dilakukan analisis data, sedangkan untuk mengetahui hasil dari keterampilan modifikasi tolak peluru akan di ujicobakan kepada siswa

dengan tujuan melihat apakah sudah efektif dan membuat para siswa menikmati permainan serta bagaimana terhadap hasil belajar tolak peluru tersebut.

Menurut Made (2010) tujuan pertama pengolahan data yang akan dibahas adalah menentukan hasil belajar peserta didik.

### **Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2010). Sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka teknik analisa data menggunakan uji statistik deskriptif kuantitatif yang merupakan jenis analisis statistik yang bermaksud mendeskripsikan sifat-sifat sampel atau populasi dengan persentase rumus untuk mengolah data yang berupa deskriptif persentase.

Teknik ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil penyebaran angket. Analisis data kuantitatif berupa teknik analisis deskriptif presentase untuk menyajikan hasil ujicoba dari kelompok. Adapun rumus untuk menghitung data presentase menurut Sugiyono (20010) adalah:

$$P = \frac{X}{xi} \times 100\%$$

Tabel Rumus Untuk Mengolah Data Per Subjek Ujicoba

Keterangan:

P : Persentase hasil evaluasi subjek ujicoba.

X : Jumlah jawaban skor oleh subjek ujicoba

Xi : Jumlah jawaban maksimal dalam aspek penilaian oleh subjek ujicoba.

100% : Konstanta

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### ***Hasil***

Berdasarkan data yang telah dipaparkan di atas maka temuan penelitian yang muncul adalah:

1. Permainan modifikasi sesuai untuk pembelajaran teknik dasar.
2. Pembelajaran tolak peluru dengan permainan modifikasi akan memberi kemudahan siswa menguasai teknik dasar tolak peluru.
3. Jenis-jenis permainannya yaitu: (1) permainan menolak secara berpasangan, (2) permainan menolak melewati net voli, (3) permainan memasukkan bola kedalam target yang besar, (4) permainan memasukkan bola kedalam target yang kecil.
4. Siswa semakin aktif dan disiplin dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru gaya menyamping dengan menggunakan permainan modifikasi.

### ***Pembahasan***

#### **Siklus 1**

Pada pembelajaran tolak peluru gaya menyamping guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan memberikan contoh gerakan (*modelling*) secara keseluruhan dari gerakan tolak peluru gaya menyamping, setelah itu siswa ditugasi untuk berlatih meniru contoh guru dengan menggunakan peluru yang berjumlah 2 buah untuk 38 siswa. Berdasarkan hasil observasi, (1) 23% atau 9 siswa melakukan kesalahan dalam teknik memegang, dimana cara memegangnya masih belum menempel pada tulang selangka, (2) 50% atau 19 siswa melakukan kesalahan dalam sikap awal, dimana masih belum melakukan jingkatan, (3) 68,42% atau 26 siswa melakukan kesalahan pada teknik menolak, dimana masih melakukan gerakan melempar, (4) 44,73% atau 17

siswa melakukan kesalahan pada teknik sikap akhir, dimana masih belum melangkahkan kaki untuk menjaga keseimbangan.

Berdasarkan hasil evaluasi dan observasi tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut: sebagian besar siswa kurang aktif dan dalam proses pembelajaran sehingga pada tahap evaluasi banyak mengalami kesalahan-kesalahan dalam melakukan teknik tolak peluru gaya menyamping dimana melakukan kesalahan dalam melakukan teknik tolak peluru gaya menyamping yaitu melakukan gerakan melempar.

Setelah diberi tindakan pada siklus 1 mengalami peningkatan, karena dengan permainan siswa diajak belajar sambil bermain, hal ini penting sekali mengingat tidak semua siswa suka dengan olahraga tola peluru, hasil evaluasi siklus 1 dari segi teknik kesalahan yang dilakukan siswa pada siklus 1 yaitu dari sikap awal persentase kesalahan yang dilakukan siswa dari 50% menjadi 35,89%, pada saat menolak persentase kesalahan yang dilakukan siswa dari 68,42% menjadi 50,57%, pada sikap akhir persentase kesalahan yang dilakukan siswa dari 55,27% menjadi 34,66%.

Dari segi keaktifan siswa dan kedisiplinan siswa dalam proses pembelajaran mengalami peningkatan keaktifan dan kedisiplinan. Peningkatan tersebut diakibatkan karena siswa tidak sadar dengan melakukan permainan itu siswa diajak sambil belajar teknik tolak peluru gaya menyamping. Permainan juga meningkatkan antusias siswa dalam proses pembelajaran. Sehingga terjadi peningkatan dibandingkan pada refleksi awal.

Suherman, dkk. (2001:195) menyatakan bahwa pengenalan peluru dengan teknik pengembangan dimensi permainan dan ritmik ditujukan guna mengajak siswa melakukan tolak peluru sambil bermain dalam kelincahan, relaksasi, dan keharmonisan sehingga siswa merasa gembira dan penuh semangat dalam melaksanakan pembelajaran. Hal ini penting mengingat tidak semua siswa menyenangi olahraga Tolak Peluru.

Selain pendekatan permainan pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai alternative dalam pembelajaran pendidikan jasmani, karena guru penjas akan menyajikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus kehilangan makna dan apa yang akan diberikan.

## **Siklus 2**

Dari segi teknik kesalahan yang dilakukan siswa pada siklus 2 yaitu dari sikap awal persentase kesalahan yang dilakukan siswa dari 35,89% menjadi 9,06%, pada saat menolak persentase kesalahan yang dilakukan siswa dari 50,57% menjadi 24,39%, pada sikap akhir persentase yang dilakukan siswa dari 34,66% menjadi 11,14%. Dari segi keaktifan siswa dan kedisiplinan siswa dalam proses pembelajaran mengalami peningkatan keaktifan dan kedisiplinan.

Peningkatan yang terjadi pada siklus 2 ini akibat permainan yang diberikan kepada siswa disesuaikan dengan permainan yang paling disukai siswa yaitu permainan memasukkan bola kedalam target. Permainan memasukkan ke dalam target memberikan siswa semakin aktif dalam melakukan proses pembelajaran, sehingga teknik yang diberikan kepada siswa dapat dilakukan siswa sambil melakukan permainan. Pembelajaran adalah usaha membuat seseorang belajar yang dilakukan oleh guru untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap. Permainan merupakan suatu aktivitas manusia yang menyenangkan, bersemangat, dan kompetitif dengan mentaati aturan-aturan yang sudah ditentukan sesuai dengan jenis permainannya (Soedarno, dkk (1987:27). Dengan melakukan permainan memasukkan bola ke dalam target maka siswa akan kompetitif dan semakin tertantang untuk mencoba. Sehingga pembelajaran akan lebih menyenangkan.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas dapat disimpulkan

permainan menolak secara berpasangan, menolak melewati net voli, permainan memasukkan kedalam target besar dan permainan memasukkan bola kedalam target kecil dapat meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya menyamping siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Bareng Kabupaten Jombang.

### **Saran**

Berdasarkan uraian di atas, saran yang dapat diberikan adalah: Pembelajaran tolak peluru dengan permainan modifikasi akan memberi kemudahan dan menjadikan siswa yang kurang aktif menjadi aktif sehingga siswa menguasai teknik dasar tolak peluru.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Abdoellah, Arma. (1985) *Olahraga Untuk Pelatih, Pembina, Dan Penggemar*. Jakarta: Sastra Hudaya.
- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi. (2007) *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Asnaini (2014) Modifikasi Media Pada Sub Pokok Bahasan Tolak Peluru Untuk Ketuntasan Hasil Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Dalam *Jurnal Sport Pedagogy*. 4 (2), halaman. 43-57
- Basuki (1980) *Atletik I, Sejarah Teknik dan Metodik*. Jakarta: Depdikbud
- BNSP. (2006) *Lampiran Standart Isi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: BNSP.
- Depdiknas, (2013) *Kerangka Dasar dan Struktur Kurikulum SD/MI*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Dwiyogo, W. (2010) *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Furqon H,M. (2006) *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Ilham , Zulpikar (2017) Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil

- Lompat Tinggi Gaya Straddle Siswa Putra Kelas X Smk Yps Prabumulih. Dalam *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 16 (1), halaman.12 -21
- Made I. S. Mahardika, (2010) *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Unesa: University Press.
- Mardianto, & Nurrochmah. (1991) *Penuntun Praktis Pengajaran Atletik*. Malang: Proyek Operasi dan Perawatan Fasilitas.
- Paturusi, A. (2012) *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*: Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pribadi, A. (2009). *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: PT Dian Rakyat.
- Rahmani, M. (2014) *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Rosdiani, D. (2013) *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Setyosari, Punaji & Sihkabuden. (2005) *Media Pembelajaran*. Malang: Elang Mas.
- Sidik, F. (2010) *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Bandung.
- Slameto. (2003) *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sudarmono, Martin. Farida, Lulu April. Aji P, Ranu Baskora. (2015) Pengembangan Permainan Team Sports Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Atas. Dalam *Jurnal Penelitian Pendidikan*. 32 (2), halaman 147-154
- Sugiyono (2009) *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suherman, Saputra dan Hendrayana. (2001) *Pembelajaran Atletik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.

- Universitas Negeri Malang. (2010) *Pedoman Penulisan Ilmiah*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Winarno, M.E. (2006) *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Yoyo, Bahagia dan Adang, Suherman. (2005) *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud